



Ceviche

Este plato ligero es excelente para el almuerzo o como aperitivo o botana antes de la comida.

Rinde 4 porciones.

¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- ½ libra de camarones pequeños cocinados
- 1 taza de pepino cortado en cubitos
- ½ taza de aguacate cortado en cubitos
- ½ taza de tomates picados
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- ¼ taza de granos de elote, descongelados

3 cucharadas de jugo fresco de lima o limón

3 cucharadas de salsa preparada para tacos

1 chile serrano, sin semillas y finamente picado

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuélvalos bien.
2. Con una cuchara, póngalo en 4 platos pequeños y decore con cilantro. Sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 98, Carbohidratos 9 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 9 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 73 mg, Sodio 163 mg

Agua de Melón

Para obtener un refresco casi líquido, simplemente mezcle hielo con melón y agua.

Rinde 4 porciones.

¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de melón cortado en cubitos (melón o sandía)
- 2 tazas de agua fría

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe hasta que los ingredientes adquieran una textura cremosa. Sirvalo en vasos individuales.

Información nutricional por porción: Calorías 27, Carbohidratos 7 g, Fibra dietética 1 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 15 mg